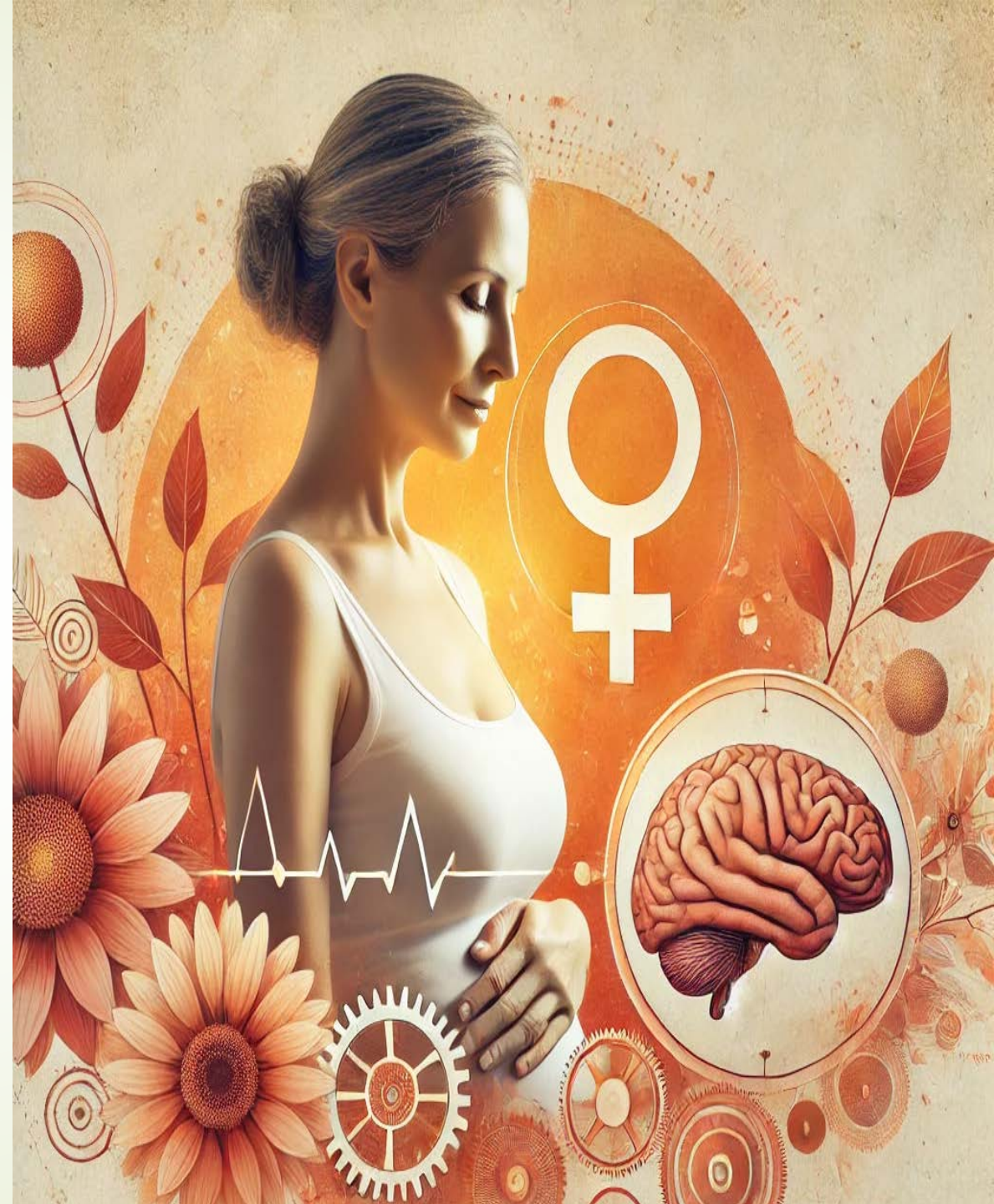


Menopauza și Sănătatea Mentală: Noi Provocări, Inovații și Perspective pentru Viitor”

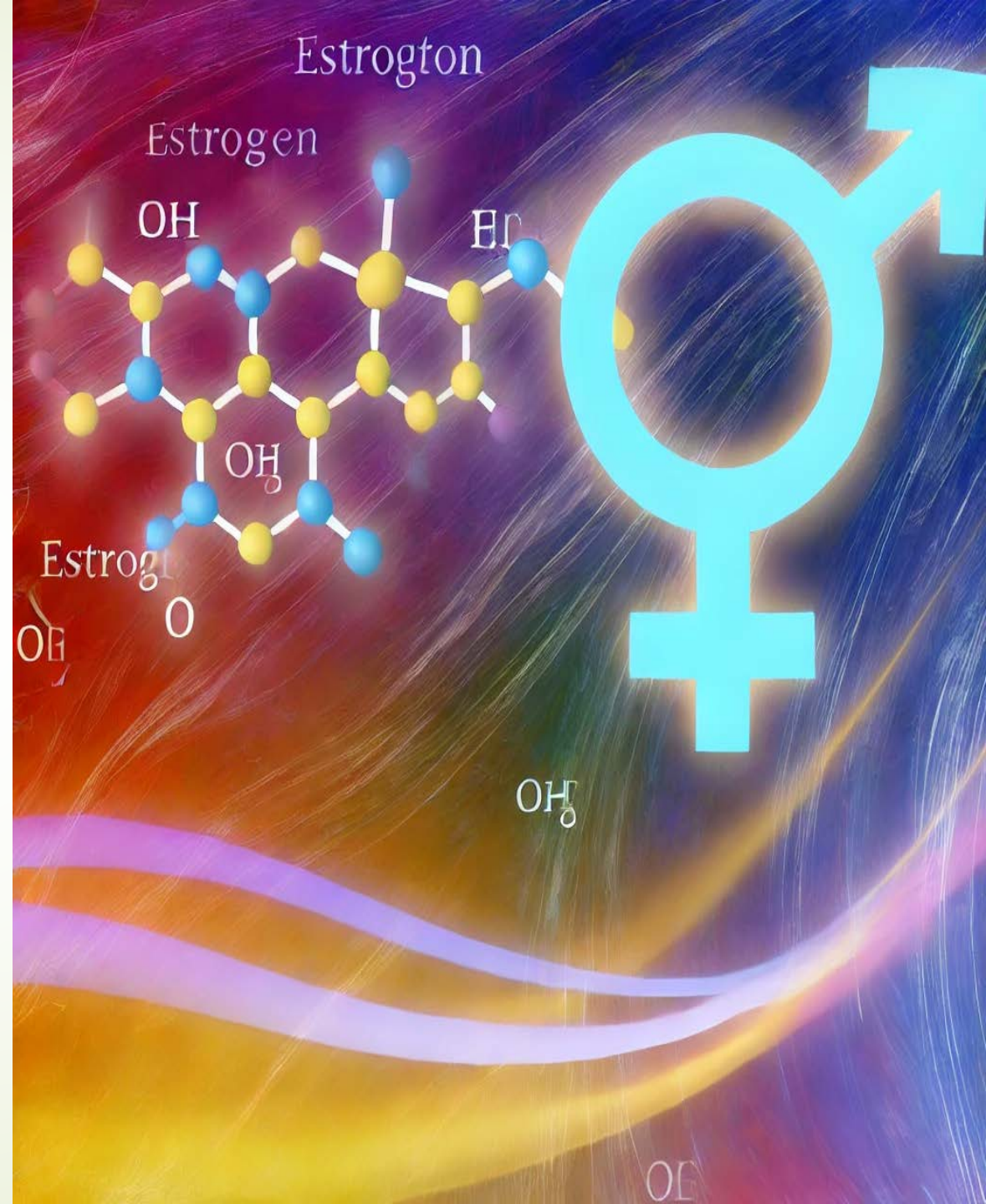
Moasa DR STAN DANIELA

SPITALUL CLINIC OG PROF DR PANAIT SARBU
BUCURESTI



Menopauza nu este doar o etapă fiziologică, ci o perioadă de transformare profundă care necesită susținere emoțională și fizică.

• Prezentarea va explora cum tehnologia, noile terapii și schimbarea perspectivei pot transforma experiența menopauzei.

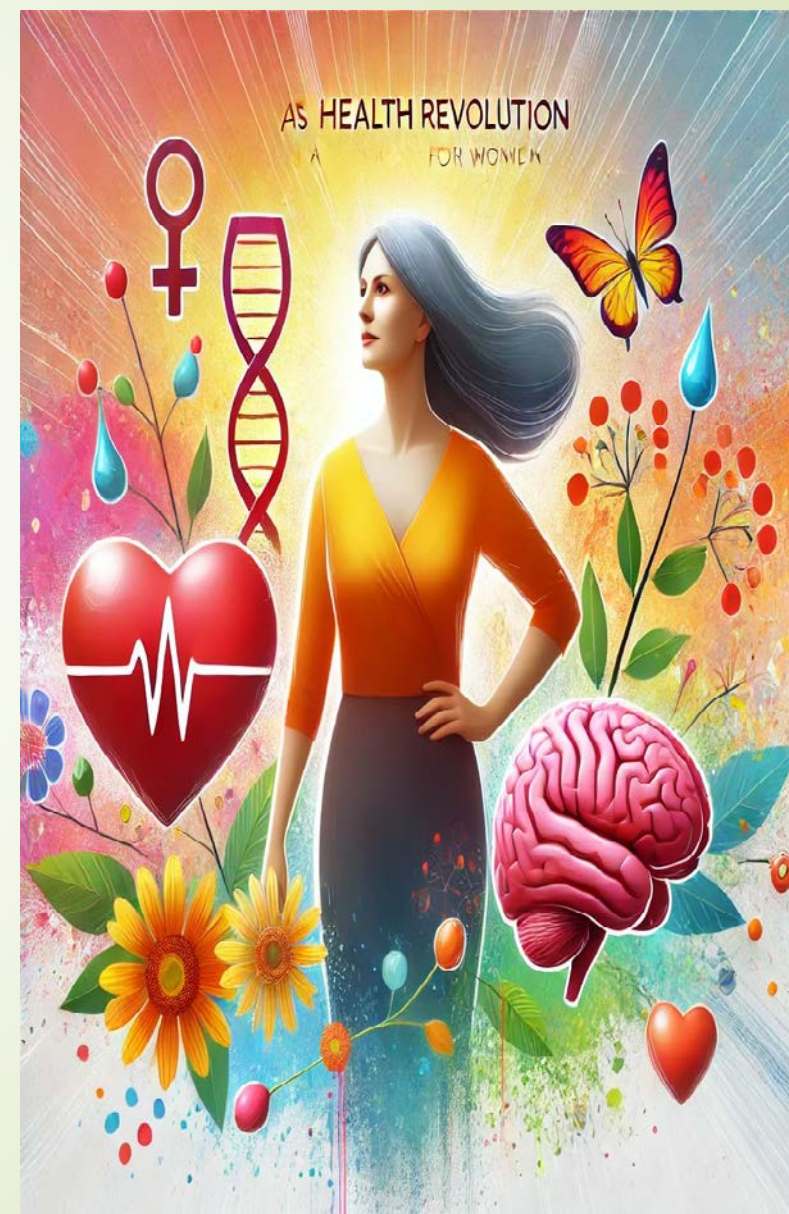


Menopauza - Nu Doar O Etapă, ci O Revoluție a Sănătății Femeilor

Menopauza nu mai trebuie percepută ca o “pierdere” a feminității, ci ca o nouă etapă de reînnoire și reinventare.

- Menopauza poate fi o perioadă de eliberare de la ciclul hormonal și de redescoperire personală.

Aproximativ 1 miliard de femei vor fi în perioada de postmenopauză până în 2025.

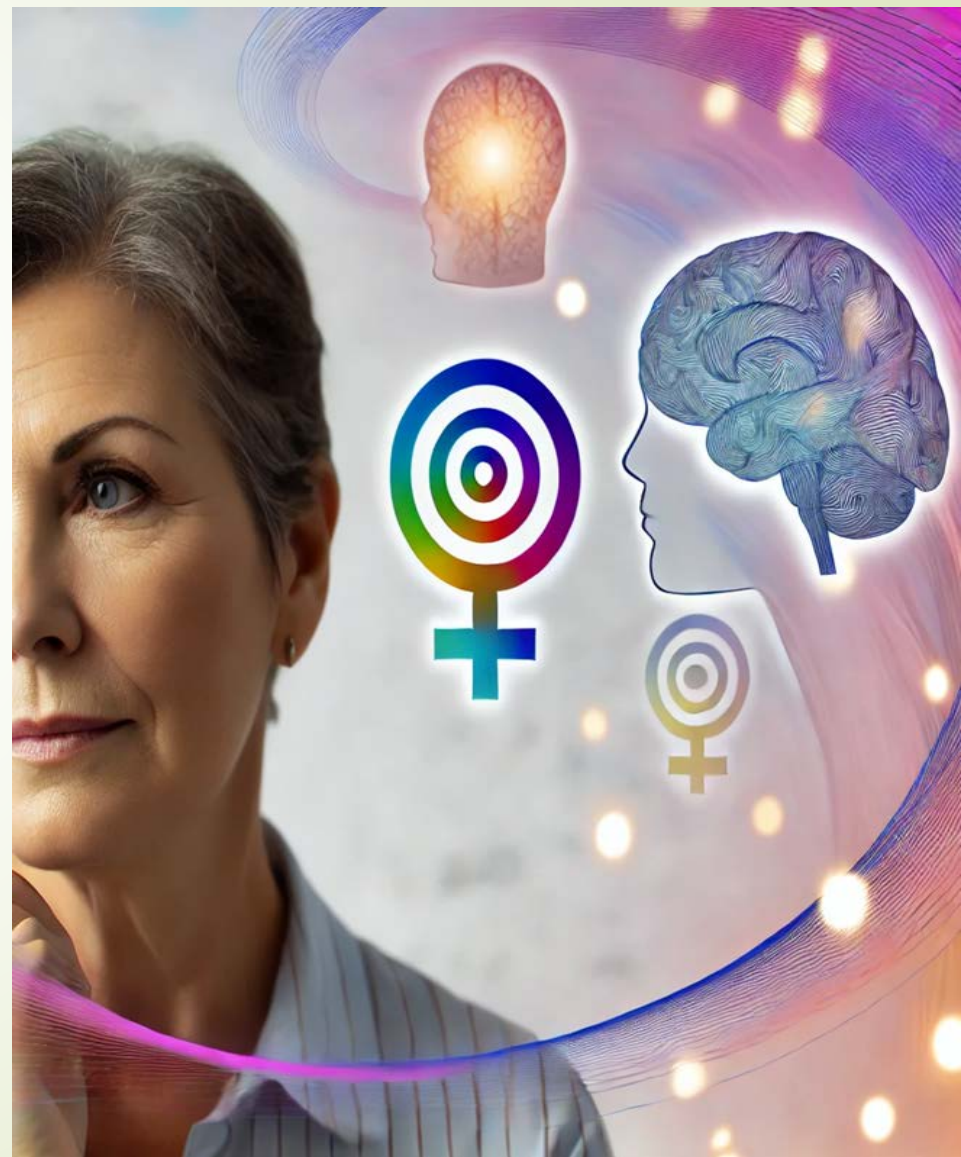


Impactul Asupra Sănătății Mentale

- Ce Știm Acum și Cum Ne Schimbă Viziunea

Menopauza este însoțită de schimbări hormonale care afectează direct sănătatea mentală: anxietate, depresie, iritabilitate.

Cercetări recente sugerează că fluctuațiile hormonale din perimenopauză afectează circuitul cerebral al stresului, făcând femeile mai vulnerabile la tulburări de dispoziție



Terapiile de Substituție Hormonală (TSH)

Perspectivă Inovativă

Inovație în TSH:

- **Forme noi de terapie hormonală cu eliberare controlată și biodisponibilitate crescută.**
- **Micronizarea estrogenului pentru a îmbunătăți absorbția și a minimiza riscurile.**
- **Ce este nou?**
- **TSH nu mai este “one-size-fits-all”.**
Personalizarea tratamentului prin analize genetice permite o abordare precisă și adaptată pentru fiecare femeie, reducând riscurile și maximizând beneficiile



Terapiile Non-Hormonale – Alternativele Eficiente

Alternativa pentru Femeile cu Risc:

- **Antidepresive (SSRI) pentru ameliorarea simptomelor de anxietate și depresie.**

- **Noua Generație de Medicamente:**

- **Modulatorii receptorilor GABA: Studiile arată că acești noi agenți pot reduce simptomele vasomotorii și îmbunătăți starea de bine.**

- **Terapie cu canabidiol (CBD):**

- **CBD-ul este explorat ca opțiune pentru reducerea anxietății și îmbunătățirea calității somnului.**

Rezultate promițătoare în studii pilot.



Non-Hormonal Therapies for Menopause

Abordări Complementare care Fac Diferența

Mindfulness și Yoga:

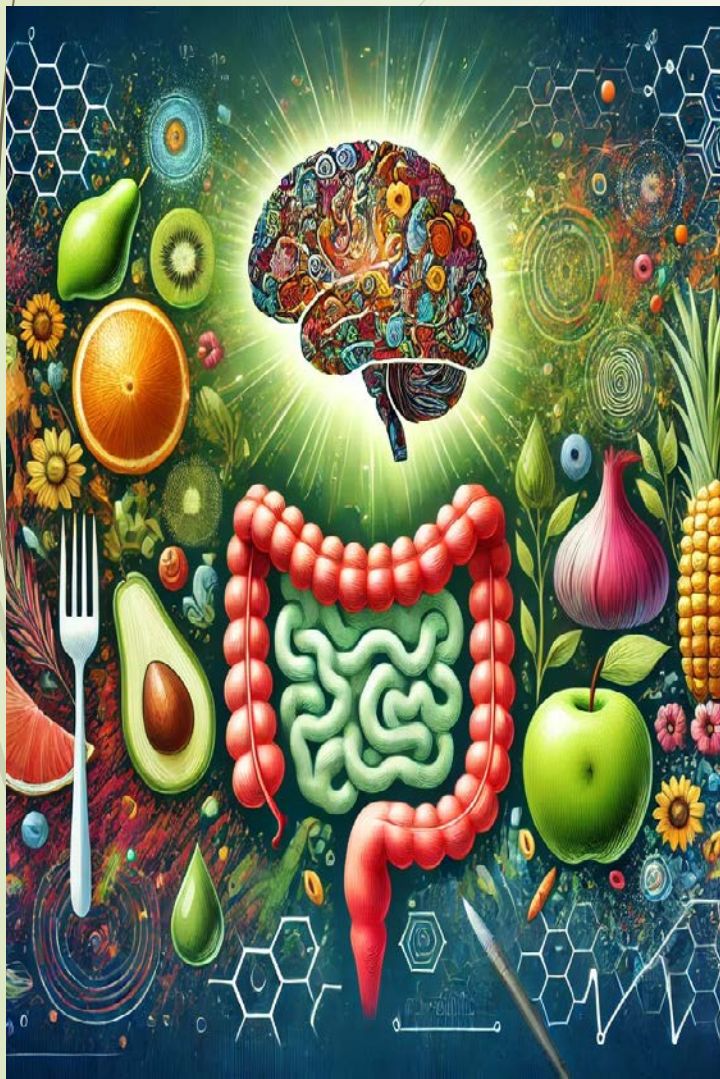
- ***Studiile recente arată că yoga și tehnicile de mindfulness nu doar reduc bufeurile, dar au un impact pozitiv asupra anxietății și depresiei.***

Terapiile prin realitate virtuală (VR):

- ***Terapiile VR sunt utilizate pentru a ajuta femeile să se relaxeze și să își controleze simptomele de stres.***
- ***Sesiuni de meditație ghidată și exerciții de respirație în realitate virtuală pentru reducerea anxietății***



Nutriția și Microbiomul – O Nouă Frontieră pentru Sănătatea Mentală la Menopauză



Nutriție Personalizată:

- ***Dieta influențează în mod direct starea de bine mentală. Alimentele bogate în fitoestrogeni și omega-3 au un rol major în menținerea echilibrului hormonal.***

Microbiomul și Sănătatea Mentală:

- ***Studiile din 2023 indică o legătură între microbiomul intestinal și producția de serotonină.***
- ***Probioticele și prebioticele sunt utilizate pentru a îmbunătăți echilibrul mental în perioada menopauzei***

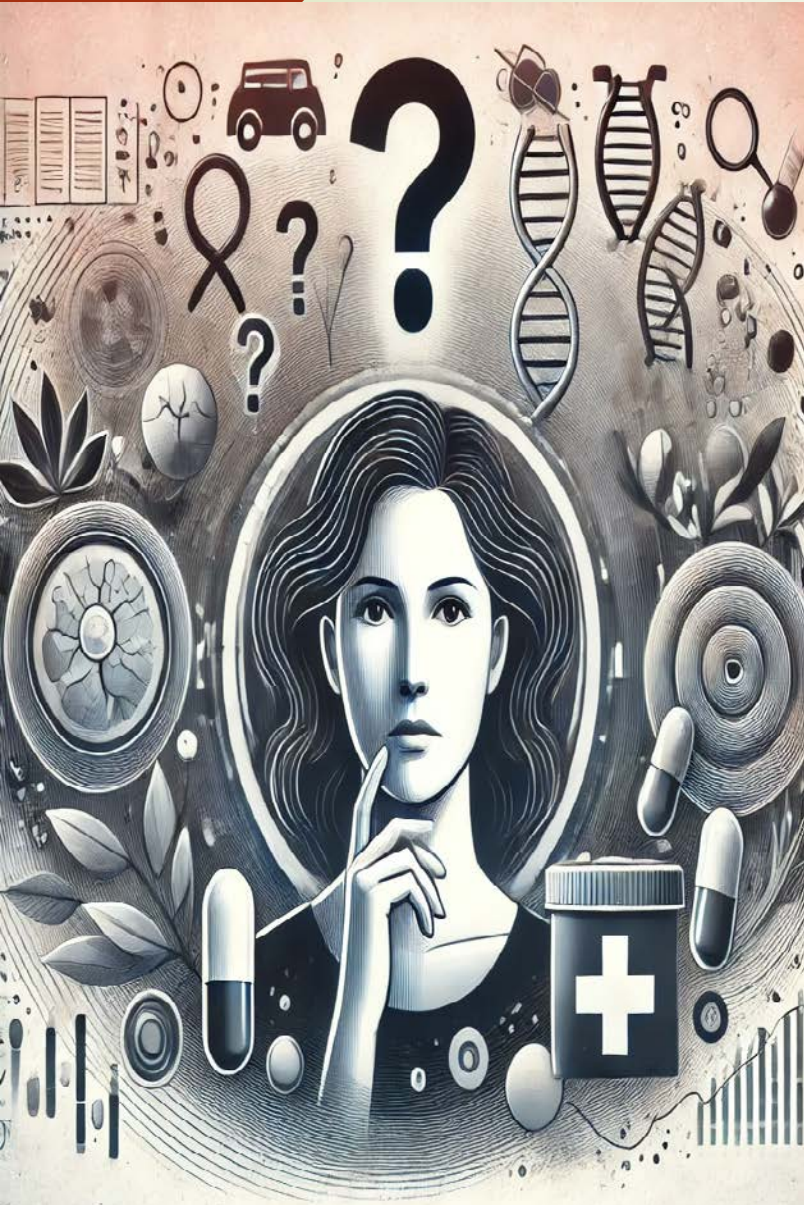
Rolul Psihoterapiei și Al Suportului Psihologic

Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală (CBT):

- CBT ajută la îmbunătățirea strategiilor de coping pentru simptomele depresive și anxioase.***
- Grupuri de suport online, care permit accesul femeilor din zonele rurale sau izolate la sprijin profesional și comunitate.***
- Importanța împărtășirii experiențelor și reducerea stigmatizării***



Provocările Actuale în Managementul Menopauzei



1 Stigmatizarea și Lipsa Informațiilor:

- *Menopauza este încă un subiect tabu. Lipsa de educație în rândul femeilor le împiedică să acceseze tratamente eficiente.*

2 Educație și Conștientizare:

- *Programele educaționale în spitale și campaniile sociale promovează deschiderea discuției despre menopauză.*

3 Tehnologia

- *Aplicații mobile pentru monitorizarea simptomelor și pentru a primi recomandări personalizate bazate pe AI.*

Perspective Viitoare - Transformarea Experienței Menopauzei



Medicina Personalizată:

- **Utilizarea testelor genetice pentru a personaliza tratamentul hormonal.**
- **Psihobioticele – O Nouă Generație de Suplimente:**
- **Suplimentele care folosesc tulpini de bacterii benefice pentru îmbunătățirea stării de bine și combaterea depresiei.**

Telemedicina și Consultările Virtuale:

- **Acces mai facil la specialiști din orice colț al lumii prin intermediul platformelor de telemedicină**

CLONCUZII



- Menopauza nu este sfârșitul feminității, ci o oportunitate de redescoperire și reinventare.
- Este important să schimbăm perspectiva asupra acestei etape și să oferim femeilor suportul necesar pentru a face tranziția cât mai ușoară.
- Tratamentele personalizate, tehnologiile emergente și sprijinul multidisciplinar pot transforma experiența menopauzei dintr-o perioadă de suferință într-una plină de oportunități de creștere și transformare personală

„Menopauza nu este un final, ci o nouă etapă de putere și transformare, în care îngrijirea personalizată și noile tehnologii deschid calea spre un viitor sănătos și plin de încredere.”



„Fiecare femeie merită un parcurs unic și puternic în călătoria menopauzei, cu soluții personalizate și tehnologie de vârf care îi susțin sănătatea și încrederea în sine.”



Thank you

THANK YOU
THANK YOU

THANK YOU
THANK YOU

